

মুসলিম নারী রমজানের দিনগুলো কিভাবে অতিবাহিত করবে?

(বাংলা-bengali-البنغالية)

লেখক : আব্দুল্লাহ শহীদ আব্দুর রহমান

1430ھ - 2009م

islamhouse.com

﴿ كيف تقضي المرأة المسلمة يومها في رمضان؟ ﴾

(باللغة البنغالية)

كاتب : عبد الله شهيد عبد الرحمن

2009 - 1430

islamhouse.com

মুসলিম নারী রমজানের দিনগুলো কিভাবে অতিবাহিত করবে?

আমরা প্রথমে নিজেদের প্রশ্ন করতে পারি যে, কেন আল্লাহ রাব্বুল আলামীন এ রমজানকে সকল মাসের উপর শ্রেষ্ঠত্ব দিয়েছেন? আল্লাহ তাআলা এ জন্য শ্রেষ্ঠত্ব দিয়েছেন যে, এতে রয়েছে সিয়াম, কিয়াম, লাইলাতুল কদর, আল-কুরআন নাযিল। কাজেই যে রমজানের মাধ্যমে শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করতে চায়, সে এগুলো দিয়েই শ্রেষ্ঠত্ব অর্জন করবে। এ জন্য প্রতিটি নারীর উচিত হল রমজানের জন্য একটি কর্মসূচী তৈরী করা। যাতে তার আমলের দিকটা শক্তিশালী হয়ে যায়। এটা শুধু তাকেই সুশৃংখল করবে না বরং তার পুরো পরিবারটি সুশৃংখল হবে।

আর এ জন্য কয়েকটি টিপস নিম্নে তুলে ধরা হলো:

এক. রমজানের প্রথম রাতেই স্বামী ও সন্তানদের নিয়ে একটি বৈঠক করুন। এ বৈঠকে রমজানের ফজিলত সম্পর্কে আলোচনা করুন।

দুই. রমজান মাসে প্রতিদিন আপনি কি কি ইবাদত করবেন তার একটি তালিকা তৈরী করুন। যেমন প্রতিদিন আল কুরআন থেকে বুঝে বুঝে কতটুকু তেলাওয়াত করবেন, কতটুকু কেরাত শুনবেন, তারাবীহ নামাজে কতটুকু পাঠ করবেন, তার একটি পরিমাণ নির্ধারণ করে ফেলুন।

তিন. সন্তানদের মধ্যে কে কে রোযা রাখবে। কে কে তারাবীহ পড়বে এটা নির্ধারণ করে ফেলুন। রোযা রাখতে তাদের কিভাবে উদ্বুদ্ধ করবেন তা ঠিক করে ফেলুন। যারা তারাবীহ পড়তে যাবে না তারা কি করবে, তা ঠিক করুন।

চার. স্বামী ও সন্তানদের ইতেকাফ করতে উৎসাহিত করুন। খাবারে তাদের কার কি পছন্দ তা জেনে নিন।

পাঁচ. আত্মীয় স্বজন, বন্ধু -বান্ধবীদের সাথে মোবাইলে আলাপ আলোচনা কমিয়ে দিন।

ছয়. আত্মীয়তার সম্পর্কের অধিকার, মাতা-পিতার সাথে সদ্যবহার ইত্যাদির প্রতি খেয়াল রাখুন।

সাত. আপনার পরিবারের সদস্যদের নিয়ে দৈনিক পাঠের আসর করুন। সেখানে কুরআনের আয়াত পাঠ করুন। তার শিক্ষা আলোচনা করতে পারেন। এমনিভাবে সাহরী ও ইফতারের দুআগুলো আলোচনা করা যেতে পারে।

আট. ফজর নামাজের প্রতি গুরুত্ব দিন। ছোট মেয়েদের নিয়ে জামাতে নামাজ আদায় করুন। সেখানে সকালের দুআগুলো মশক করতে পারেন। এরপর আপনি চাশতের নামাজ আদায় করুন।

এগুলো হল সাধারণ রমজানের দিনগুলোর আমল। তবে শেষ দশকের জন্য আলাদা কর্মপদ্ধতি গ্রহণ করুন।

শেষ দশকের রাত্রিগুলোর মধ্যে আছে লাইলাতুল কদর। যা সহস্র মাস অপেক্ষা উত্তম। এতে ইবাদত-বন্দেগী করলে তিরাশি বছর চার মাস ইবাদত বন্দেগী করার সওয়াব অর্জিত হয়। এটা এই উম্মতের একটি ফজিলত। রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম রমজানের শেষ দশকে লাইলাতুল কদর তালাশ করার জন্য আমাদের নির্দেশ দিয়েছেন। যখন রমজানের শেষ দশক আসত তখন তিনি রাত্রি জাগরণ করতেন। পরিবারবর্গকে জাগিয়ে দিতেন। লুপ্তি শক্ত করে বেঁধে নিতেন। মানে নিজ পরিবার পরিজনের সাথে মেলামেশা করা থেকে দূরে থাকতেন। তার পরিবার পরিজন, বিশেষ করে সম্মানিত স্ত্রীগণ সারা রাত ইবাদত-বন্দেগীতে কাটাতেন। তাই মুসলিম বোনদের উপর দায়িত্ব হল, তারাও এ সুন্নাত অনুযায়ী আমল করবেন। আমরা কিভাবে নিদ্রা যেতে পারি যখন জিবরীল কদরের রাতে রহমত নিয়ে যমীনে অবতরণ করেন, ফেরেশতা নাযিল হয়? কিভাবে আমরা তখন টিভির সামনে বসে থাকি? কিন্তু দুঃখ জনক হলেও সত্য আমরা কিন্তু তা-ই করে থাকি।

আমি আপনাকে নসীহত করি, একটি দিনের জন্য হলেও রমজানের শেষ দশকে ঘরের এক জায়গায় ইতেকাফ করুন। যেমনটি আমল করেছেন আমাদের জননী আয়েশা রা.।

আমাদের নারীদের দেখা যায় তারা এ মাসে হরেক রকম ইফতার সাজাতে ব্যস্ত। তখন তারা কিভাবে ইবাদত-বন্দেগীতে মনোনিবেশ করবে? আবার শেষ দশকে তারা কেনাকাটায় ব্যস্ত হয়ে পড়েন। তাহলে কিভাবে তারা লাইলাতুল কদর অন্বেষণ করবে? কখন ইতেকাফ করবে?

আপনি অবশ্যই রমজানের জন্য একটি ভারসাম্যপূর্ণ বাজেট তৈরী করে নেবেন। তাতে থাকবে না অপচয় বা বাহুল্য। তাহলে আপনি রমজানে খরচ নিয়ন্ত্রণ করে চলতে সক্ষম হবেন। রমজানে পরিবারের জন্য বেশী খাবারের

ব্যবস্থা করতে হবে বলে কথা নেই। তবে রুচিসম্মত ও স্বাস্থ্যকর খাবার অবশ্যই থাকতে হবে।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ও তাঁর সাহাবীগণ অত্যন্ত সাদাসিধে খাবার দিয়ে ইফতার করতেন। যেমন রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: যে খেজুর পেল সে খেজুর দিয়ে ইফতার করবে। আর না পেলে পানি দিয়ে ইফতার করবে। ইফতারে বাহুল্য ব্যবস্থা করতে যেয়ে আমরা ইফতার করার সময় দুআ-প্রার্থনা করার কথা ভুলে যাই। আবার জামাতের সাথে মাগরিবের নামাজ আদায় করতে আমাদের অনেকের মধ্যে শিথিলতা পরিলক্ষিত হয়। বরং প্রথম ওয়াক্তে অনেকেই মাগরিবের নামাজ আদায় করতে পারি না। পরিবারের কাজ-কর্ম করার ব্যাপারে আপনি সন্তানদের অভ্যস্ত করতে পারেন। যেমন খানা পরিবেশন, দস্তরখান গুটানো, ঝাড়ু দেয়া, ঘর-দোর পরিষ্কার করা, থালা-গ্লাস বহন ইত্যাদি কাজের নির্দেশ দিয়ে আপনি তাদের কর্মী হিসাবে তৈরী করতে পারেন। তাতে তাদের প্রশিক্ষণ হবে আর আপনার কাজের বোঝাও হালকা হবে। আপনি বেঁচে যাওয়া সময়টাকে ইবাদত-বন্দেগীতে কাজে লাগাতে পারবেন।

আর সাহরী খেতে যত্নবান হবেন। কেননা রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন: তোমরা সাহরী খাও। সাহরীতে বরকত রয়েছে। তিনি আরো বলেছেন: ফেরেশতাগণ সাহরী গ্রহণকারীদের জন্য দুআ করতে থাকে। খেয়াল রাখবেন সাহরীর পরে সন্তানরা যেন দাঁত ব্রাশ করতে ভুলে না যায়। আর ফজরের নামাজ আদায় না করে যেন ঘুমাতে না যায়।

রমজানে টেলিভিশন দেখা বন্ধ রাখতে পারলে মঙ্গল। এতে সময় নষ্ট হয় ও আল্লাহ তাআলার স্মরণ থেকে মন কিছুক্ষণের জন্য হলেও দূরে থাকে। আল্লাহ রাব্বুল আলামীনের কাছে আমাদের প্রার্থনা তিনি যেন আমাদের ইহতেসাবের সাথে সিয়াম ও কিয়াম আদায় করার তৌফিক দান করেন।

সমাপ্ত